

ET TOI, COMMENT TU AS FAIT... **L'ÉCO-TRAIL DE PARIS ?**

Dans chaque numéro, l'un ou l'une d'entre vous nous raconte sa préparation et son expérience de la course de ses rêves ! Et vous, comment faites-vous ? Ce mois-ci, Julie Lasbleiz nous livre ses petits secrets.



Julie Lasbleiz
40 ans, responsable
programmes chez Safran,
habite à Chevreuse

Trail bio express

J'aimais bien courir, mais pas toute seule, je ne trouve pas ça très motivant. C'est pourquoi après ma deuxième grossesse, je me suis inscrite au club de Chevreuse, le CIVC (Coureurs Indépendants de la Vallée de Chevreuse). Une fois intégrée dans ce club, une cohésion se forme, et de challenge en challenge au sein du groupe, j'ai avancé dans mes défis... Quand je suis arrivée, j'arrivais à courir 6 kilomètres et le semi-marathon me paraissait insurmontable. Depuis, j'en ai fait trois ! Tous les ans, je me redonne des challenges

personnels. Mon défi, en 2022, était le 30 kilomètres de l'Éco-Trail de Paris, auquel ont fini par s'ajouter d'autres défis : le Raid des Alizées en Martinique fin novembre, et le GRP en août 2022 qui s'est intercalé pour préparer ce Raid. Pour ce qui est de l'Éco-Trail de Paris, j'avais déjà participé au 18 kilomètres et j'étais assez motivée pour retenter l'expérience de cette course dont j'avais apprécié l'organisation et l'ambiance. Entre-temps, j'avais fait trois semi-marathons, le 30 kilomètres représentait pour moi une étape supplémentaire, avec une préparation hivernale qui n'est pas toujours facile, et des conditions à l'Éco-Trail parfois pas évidentes... Quand j'avais couru le 18 kilomètres, on avait terminé sous la neige ! Et finalement, en 2022, le temps d'arriver sur Paris, il faisait particulièrement chaud pour cette époque de l'année.

Ma préparation

Pour préparer cette course, je suis partie sur un entraînement semi-marathon un peu augmenté. Comme le dénivelé est sur le début de l'épreuve, sur la

distance que je connais, finalement le plus compliqué pour moi était de gérer les dix derniers kilomètres, qui sont sur route et sur du plat. Mon objectif était donc de faire du volume. J'ai ainsi intégré trois séances d'entraînement de course à pied par semaine, croisé avec du home-trainer vélo. Du côté de l'alimentation, je suis plutôt adepte des barres, pas trop des fruits secs. Et finalement, sur cet Éco-Trail, ce n'est pas l'alimentation qui a vraiment posé un problème : je n'ai pas réussi à manger ! En revanche, j'ai eu très soif, il faisait vraiment chaud et j'étais très contente de pouvoir remplir mes deux flasques au ravitaillement du 20^e kilomètre.

Un challenge réussi

Quand je me suis élancée sur le 30 kilomètres, je me suis retrouvée dans la première vague, premier sas, un peu par hasard, ce qui a généré une pointe d'appréhension. Personnellement, j'ai besoin de partir vraiment doucement, donc au début, c'était difficile de voir les coureurs me doubler tout en me disant qu'il fallait que je reste à mon rythme pour garder de l'énergie pour la suite. Les trois premiers kilomètres n'ont pas été particulièrement faciles. Ensuite, j'ai trouvé mon rythme de croisière, et pendant 20 kilomètres, je me sentais vraiment bien physiquement

et moralement, en plus la météo était agréable. Mais à partir du 25-26^e kilomètre, j'ai commencé à ressentir une douleur dans le bas du dos, comme une sciatique, que j'ai assimilée à l'arrivée sur la route, qui tapait plus, et probablement aussi un peu à la chaleur. C'était d'autant plus difficile que je voyais beaucoup de monde sur le bord du parcours avec des crampes. C'était la première fois que je voyais autant de coureurs sur le bas-côté qui souffraient et devaient s'arrêter pour s'étirer les jambes. J'ai eu du mal à finir, en alternant marche et course, mais avec une vraie envie de finir. Puis, voir enfin l'arrivée et réaliser que j'étais à 30 kilomètres en 3 h 30, alors que je tablais plutôt sur 3 h 45 à 4 h, j'étais surprise et heureuse. Je me suis mise à pleurer toute seule. C'est pour moi un challenge réussi, dans un temps mieux que prévu. Et même si j'ai souffert à la fin, je reste très contente de cette course.

Prochain défi

Après le Raid des Alizées, où on part dans l'inconnu, en équipe, sans savoir les épreuves qui nous attendent, je me suis inscrite à la VVX, sur le 43 kilomètres. J'avais déjà participé au 25 kilomètres, et j'avais beaucoup aimé ce format d'organisation, l'ambiance familiale de cette course. ★

